ชีวจิต

Contents

1 มีนาคม 2564

INTEGRATED HEALTH CARE

8 **เรื่องพิเศษ :**
CHRONIC PAIN SOLUTIONS
แก้อาการปวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่ ด้วยตัวเอง

26 **เรื่องพิเศษ :**
CHRONIC PAIN SOLUTIONS
แก้อาการปวดหลัง เอว ช่องท้อง สะโพก ด้วยตัวเอง

44 **เรื่องพิเศษ :**
CHRONIC PAIN SOLUTIONS
แก้อาการปวดเข่า น่อง เท้า ส้นเท้า ด้วยตัวเอง

64 **SPECIAL REPORT :**
SPECIAL MASSAGE PROGRAM
โปรแกรมนวดไทย จีน โยคะ กำจัดจุดปวด

STORY SHARING

24 **ประสบการณ์สุขภาพ 1 :**
WORK-RELATED PAIN
สร้างสมดุลให้ชีวิต ขจัดออฟฟิศซินโดรม

42 **ประสบการณ์สุขภาพ 2 :**
THE BATTLE OF PAIN
ภารกิจพิชิตอาการปวด
จากหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท

ACTIVE & IN-TREND

72 **HOT ISSUE :**
INNOVATION FOR PAIN FREE
รวมนวัตกรรมแก้ปวดหัวจรดเท้าในไทย
ใครปวดไม่ไหวต้องลอง

ชีวจิต

Contents

1 มีนาคม 2564

LIFESTYLE

6 จากบรรณาธิการ

77 ใบสมัครสมาชิก

ORGANIC & GREEN

62 SAVE OUR EARTH, SAVE OUR LIFE : อยู่อย่างสมดุล มนุษย์แข็งแรง ธรรมชาติแข็งแรง สไตล์โซ โอกะ เกษตรกรอินทรีย์ชาวญี่ปุ่น